

Herbstferien/2018

Woche 1											
02.10.2018		02.10.2018		03.10.2018		04.10.2018		05.10.2018		06.10.2018	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Nordic Walking 09:00-10:00 Uhr	JA	Bodypump 09:00-10:00 Uhr	JA	Spinning 08:15-09:45 Uhr	NEIN	Bodypump 09:00-09:55 Uhr	JA	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr	NEIN	Bodypump 10:00-10:55 Uhr	JA
Wirbelsäuleng 17:00 - 17:55 Uhr	JA	Gesell. Tanzen 10:15-11:30 Uhr	NEIN	Workout MIX 17:30-18:25 Uhr	NEIN	Step 17:30-18:25 Uhr	JA	Sanfte Fitness 10:30-11:30 Uhr	NEIN	Spinning 11:00-12:00 Uhr	JA
Wirbelsäuleng 18:00 -18:55 Uhr	JA	Fit ins Alter, 15:30-16:55 Uhr	NEIN	Bodypump 18:30-19:25 Uhr	NEIN	Pilates 18:30-19:25 Uhr	JA	Yoga 16:45-18:15 Uhr	NEIN		
Schwitz fit 19:00-19:55 Uhr	NEIN	Zumba 17:00-17:55 Uhr	NEIN	Spinning 19:30-20:30 Uhr		Stretch & Relax 19:30-20:25 Uhr	JA				
Spinning 20:00 -21:30 Uhr	JA	Piloxing 18:00-18:55 Uhr	JA			Zumba 20:33-21:30 Uhr	JA				
		Bodytoning 19:00-20:10 Uhr	JA								
		Männerfitness BG 20:00 -21.25 Uhr	JA								
		Hot Iron 20:15-21:15 Uhr	JA								
WOCHE 2											
08.10.2018		09.10.2018		10.10.2018		11.10.2018		12.10.2018		13.10.2018	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Nordic Walking 09:00-10:00 Uhr	JA	Bodypump 09:00-10:00 Uhr	JA	Spinning 08:15-09:45 Uhr	JA	Bodypump 09:00-09:55 Uhr	JA	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr	JA	Bodypump 10:00-10:55 Uhr	JA
Wirbelsäuleng 17:00-17:55 Uhr	JA	Gesell. Tanzen 10:15-11:30 Uhr	NEIN	Workout MIX 17:30-18:25 Uhr	JA	Step 17:30-18:25 Uhr	JA	Sanfte Fitness 10:30-11:30 Uhr	JA	Spinning 11:00-12:00 Uhr	JA
Wirbelsäuleng 18:00-18:55 Uhr	JA	Fit ins Alter 15:30-16:55 Uhr	NEIN	Bodypump 18:30-19:25 Uhr	JA	Pilates 18:30-19:25 Uhr	JA	Yoga 16:45 - 18:15	JA		
Schwitz fit 19:00-19:55 Uhr	NEIN	Zumba 17:00-17:55 Uhr	JA	Spinning 19:30-20:30 Uhr	JA	Stretch & Relax 19:30-20:25 Uhr	JA				
Spinning 20:00-21:30 Uhr	JA	Piloxing 18:00-18:55 Uhr	JA			Zumba 20:30-21:30 Uhr	JA				
		Bodytoning 19:00-20:10 Uhr	JA								
		Männerfitness BG 20:00-21.30 Uhr	JA								
		Hot Iron 20:15-21:15 Uhr	JA								